7 JOURS

POUR REGULER VOTRE HYPERTENSION

ÉDITIONS VIVA SANTÉ



JOUR 1 : Connaître la bonne limite

Pour le premier jour , je vous propose de commencer simplement, et de comprendre ce qui se cache derrière les chiffres du tensiomètre…

Le médecin vient de prendre votre tension. Vous êtes en-dessous de cette limite de 140/90 mm Hg. Pardon pour la mauvaise nouvelle, mais n'allez SURTOUT PAS croire que vous êtes tranquille pour autant.

Les choses sont en réalité, beaucoup plus subtiles.

La tension est déclarée normale lorsqu'elle est de 120/80 mm Hg.

Mais toutes les études montrent que plus votre tension dépasse ces chiffres, plus vous risquez de mourir prématurément, d'avoir un AVC, une maladie cardiaque ou Alzheimer.

Dans une « méta-analyse » parue en 2013, des chercheurs chinois ont observé que votre risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire augmentait de 46 % lorsque vous avez une tension artérielle comprise entre 120/80 et 130/85[1].
La conclusion, c'est que le plan Vigipirate-artères, il faut le déclencher au plus tôt, bien avant d'être en état « officiel » d'hypertension.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120 – 129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130 – 139	or	80 – 89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER

American Heart Association



[1]https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-11-177

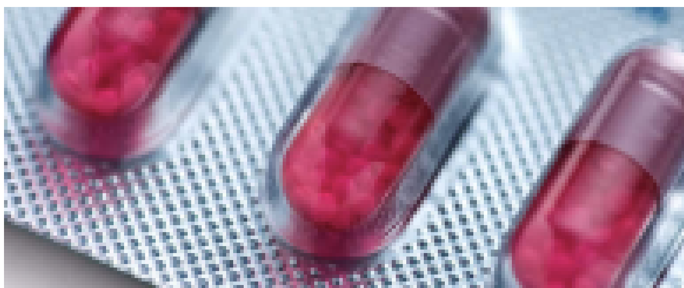


JOUR 2 : Éviter certains médicaments

Maintenant que vous savez de quoi il est question, parlons des médicaments.
Il peut parfois être nécessaire d'en prendre en urgence (bétabloquants, diurétiques, inhibiteurs de l'enzyme de conversion, sartans, etc.) pour faire baisser la pression artérielle.
Mais ne vous racontez pas d'histoire :
Cela ne va PAS résoudre le problème qui a déclenché l'hypertension. Cela peut même l'aggraver, car ces médicaments entraînent de sérieuses turbulences pour le métabolisme:

Les béta-bloquants pas efficaces et trop prescrits. L'organisation indépendante Cochrane sur la recherche médicale, a publié en 2017 une revue d'études sur les **bêta-bloquants**[1] (on les appelle ainsi car ils bloquent les récepteurs de l'adrénaline et ralentissent ainsi le rythme du cœur).

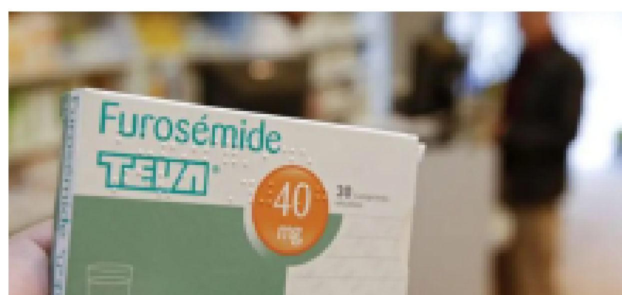
Conclusion : *"Les bêta-bloquants ne font pas ou peu de différence dans le nombre de décès de personnes sous traitement pour hypertension artérielle."*



Bêta-bloquants

Les chercheurs affirment que ce sont les médicaments les **moins efficaces contre l'hypertension**. En revanche, les bêta-bloquants peuvent entraîner une **profonde fatigu**e, ils augmentent votre risque de dégénérescence maculaire[2], et même de diabète[3] ou de dépression (deux fois plus de risques) !

La plupart des **diurétiques** éliminent le magnésium, alors que ce minéral est indispensable dans la lutte contre l'hypertension. Ils peuvent entrainer des dommages rénaux sévères.



Diurétique Furosémide du laboratoire Teva

Les **inhibiteurs de l'enzyme de conversion** ont des effets anti-zinc qu'il faut compenser, au risque de subir un déclin accéléré de ses défenses immunitaires, des muscles et des os...Le Dr Michel de Lorgeril, en France, a alerté sur les liens probables de ces médicaments avec le **cancer**[4].



[1] https://www.cochrane.org/fr/CD002003/les-beta-bloquants-contre-lhypertension

[2] https://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140528145815.htm

[3] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19702791

[4] http://michel.delorgeril.info/hypertension-arterielle/pourquoi-les-traitements-de-lhypertensionprovoquent-des-cancers



JOUR 3 : Adapter son mode de vie

Je vous propose un petit voyage. Qui va vous emmener très loin des discours officiels du ministère de la santé. 13 717 kilomètres exactement. Bienvenue à Derby, Australie.

Dans une enquête intitulée « Manifeste pour réhabiliter les vrais aliments », le journaliste américain Michael Pollan rapporte une incroyable expérience conduite en Australie au début des années 80[1].

Un groupe d'aborigènes, qui avaient évolué vers une vie « à l'occidentale », devenant alors tous diabétiques, en surpoids et en état d'hypertension, ont accepté de retourner sur leur terre natale et de reprendre le style de vie traditionnel de leur communauté.

« Petite » contrainte imposée par la directrice de l'étude : se nourrir uniquement du produit de la chasse et de ce qu'ils trouvaient dans la nature...





L'expérience a duré 7 semaines, pendant lesquelles ils ont marché, couru, chassé et mangé exclusivement « des produits de la mer, des oiseaux, des crocodiles, des kangourous, des tortues, ou encore des pommes de terre sauvages. »

Exit donc la bière, le sucre, le riz ou la viande grasse bon marché qu'ils mangeaient en ville.

Résultat : non seulement ils ont tous perdu en moyenne 8 kilos, mais en plus, leur tension artérielle est redevenue normale.

Oui, oui, normale ! Car contrairement à ce que racontent encore les autorités médicales (trente ans après !!!) l'hypertension peut dans de nombreux cas être totalement éliminée par une modification significative du mode de vie. Les médicaments à vie ne sont PAS une fatalité.



1. https://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/retrouver-le-mode-de-vie-de-ses-ancetresgage-dune-bonne-sante-1146

JOUR 4 : Évaluer son risque

Maintenant, la première question qui vous vient à l'esprit est sans doute de savoir si vous êtes « à risque ».

Il faut dire que les symptômes de l'hypertension artérielle sont difficiles à percevoir.

Parfois des maux de tête, des clignements d'yeux, des petits malaises...bref des manifestations assez banales en apparence peuvent pourtant être le signe que vous souffrez d'hypertension.

Mais globalement, on considère qu'il existe certains facteurs de risque. Parmi eux il y a :

L'âge: la pression artérielle augmente avec l'âge. Cela s'explique par la rigidification des artères à laquelle s'ajoute des dépôts de corps gras sur les parois internes (athérosclérose).

Le sexe : avec la ménopause, les oestrogènes n'exercent plus leur effet protecteur sur le système vasculaire (action pour éviter le rétrécissement des vaisseaux sanguins, et action anti-inflammatoire), et on constate une augmentation du nombre de femmes touchées par la maladie à cette occasion;

Le surdosage de sel: dans notre alimentation. Lorsqu'on ingère du sodium (un composant du sel), on retient de l'eau, lorsqu'on élimine du sodium, on perd de l'eau. Ainsi, une augmentation de la consommation de sel provoque un accroissement du volume sanguin circulant dans les artères et **donc une augmentation de la pression sanguine.**

L'apport recommandé en sel par l'OMS est de ne pas dépasser 2 g de sodium par jour, ce qui correspond à 5 g de sel (chlorure de sodium).

Il faut savoir par exemple qu'une simple baguette de pain contient à elle seule 6 g de sel.

Concrètement, essayez au maximum de laisser la salière dans le placard, d'aromatiser avec des épices et des plantes (curcuma, gingembre, oignon, ail, etc.) et de limiter ou supprimer les produits industriels, tous enrichis en sel.

Le surpoids: Chaque kilo en moins fait baisser votre pression systolique de 1,6 mm Hg et la pression diastolique de 1,3 mm Hg de mercure. L'explication : les personnes en surpoids ont un volume de sang plus important, alors que leur débit rénal est le même et que le débit cardiaque augmente. Il en résulte une pression artérielle plus élevée. De plus, des études récentes ont révélé que la graisse abdominale produit une substance appelée angiotensine II, qui favorise l'hypertension artérielle[1].

Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si l'une des principales études sur l'hypertension artérielle a été conduite aux Etats Unis, où l'obésité est particulièrement répandue.



1. https://www.institutcochin.fr/linstitut/evenements/un-recepteur-constitutivementactif-de



JOUR 5 : Suivre le bon régime

L'Etude DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, ou Approches diététiques pour stopper l'hypertension) avait pour objectif de montrer qu'un régime alimentaire spécifique pouvait éviter la prise de médicaments antihypertenseurs.

Le succès de l'étude fut retentissant, car il a suffi aux participants de suivre deux semaines du régime DASH pour voir leur tension baisser.

Vous trouverez facilement sur Internet des livres qui détaillent des menus DASH types, mais pour faire simple, ce régime repose sur 3 piliers essentiels :

- Il est **très riche en fruits et légumes :** 4 à 10 portions par jour (une portion correspondant à 75 gramme de légumes ou un fruit). Une étude récente a d'ailleurs confirmé que 200 g de légumes par jour réduit le risque d'AVC de 11 %, 200 g de fruits en plus le réduit de 32 %[1].

- Il intègre des céréales complètes, des produits laitiers fermentés, du poisson, de la volaille, des légumineuses, graines, noix, huiles végétales ;

- Il est **pauvre en sodium** (moins de 2,3 g par jour), pauvre en sucre, exclut les boissons sucrées et la viande rouge

Pas besoin, donc, d'imiter nos amis Aborigènes et de passer ses nuits à chasser le Kangourou dans le zoo de Thoiry. Ce qui est une bonne nouvelle…

…mais ne vous dispense pas pour autant de pratiquer une **activité physique régulière**, dont les études ont montré qu'elle permettait d'obtenir de meilleurs résultats sur la baisse de tension que les médicaments.





1. https://www.sciencesetavenir.fr/sante/manger-des-fruits-et-legumes-reduirait-lerisque-d-avc_14263



JOUR 6 : Adopter les compléments alimentaires

Certains compléments alimentaires ont montré leur efficacité contre l'hypertension, mais également pour aider à éviter la prise de médicaments ou à en diminuer les doses.

La vitamine D

D'abord, il est utile de contrôler son taux sanguin de **vitamine D** pour le maintenir systématiquement au-dessus de 75 nmol/ L, et de préférence à au moins 100 nmol/L.

En effet, dans l'étude américaine dite des « Infirmières », les femmes dont le niveau sanguin de vitamine D était le plus bas avaient un risque d'hypertension plus élevé de 66% par rapport à celles qui avaient des taux élevés de vitamine D[1].



Le Magnésium

Le magnésium a montré une puissante action préventive sur l'hypertension. Dans la vaste étude CARDIAC (Cardiovascular Diseases and Alimentary Comparison) menée dans 22 pays des apports faibles en magnésium augmentent de 55% le risque d'hypertension.



La coenzyme Q10

La coenzyme Q10. Les auteurs d'une méta-analyse publiée en 2007 ont passé en revue 12 essais cliniques et ils ont conclu que la CoQ10 peut réduire la pression systolique de 1,7 cmHg (centimètre de mercure) et la pression diastolique de 1 cmHg sans effet indésirable[2].



1. Forman JP, Curhan JC, Taylor EN. Plasma 25-hydroxyvitamin D levels and risk of incident hypertension among young women. Hypertension 2008; 52: 828-832.

2. https://www.thierrysouccar.com/sante/info/la-coenzyme-q10-quest-ce-que-cest- 2397



JOUR 7 : Découvrir les plantes

Dans la catégorie des plantes, il y a d'abord celles qui ralentissent le coeur et font baisser la tension :

- **L'olivier**, c'est dans ses feuilles que l'on trouve la partie active grâce à l'oleuropéoside qu'elles contiennent. Elles font baisser la tension et agissent aussi sur les céphalées (maux de tête), vertiges et bourdonnements d'oreilles. 2 gélules le matin ou 2 cuillères-mesure en EPS. En infusion, prévoir 20 g d'olivier pour 500ml d'eau en 2 prises dans la journée.

- **L'aubépine:** Plusieurs études scientifiques ont démontré récemment son efficacité en cas d'hypertension modérée[1] [2] [3]. Ses principes actifs régularisent le rythme cardiaque en agissant sur les rythmes trop rapides, en diminuant les palpitations et la perception exagérée des battements cardiaques chez les personnes anxieuses. 1 gélule le matin et 2 gélules le soir ou en EPS (extrait phyto standardisé)

- **L'aubier de Tilleul** possède des propriétés hypotensives et antispasmodiques au niveau des fibres lisses ainsi qu'une action coronarodilatatrice intéressante.



Les plantes riches en silicium

Les plantes peuvent aussi protéger les artères d'une façon assez originale…

Plus il y a de **silicium** dans la paroi aortique, plus il y a d'élastine (une protéine aux propriétés élastiques) et plus l'artère est souple[4].

Seulement après 40 ans, ce taux de silicium chute de plus de moitié. Résultat : l'artère devient moins souple, ce qui peut conduire à l'apparition d'une plaque d'athérome et à l'augmentation de la pression.

Certaines **plantes sont riches en silicium organique assimilable**, et peuvent ainsi aider à préserver les artères. Parmi elles, vous avez certainement entendu parler de **la prêle**, dont les tiges renferment 5 à 8% de silicium assimilable, mais on peut ajouter les parties aériennes de **l'ortie** ou encore le **bambou tabashir.**

Et enfin, en accompagnement, n'hésitez pas à utiliser les huiles essentielles de **camomille romaine** ou **d'ylang-ylang** en massage, pour leur « capacité à modérer le système nerveux sympathique » – ce qui, plus simplement, veut dire : détendre, calmer, et diminuer ainsi la pression artérielle.



1. Walker A.F. et al., Promising Hypotensive Effect of Hawthorn Extract: A Randomized Double-Blind Pilot Study Extract of Mild Essential Hypertension, Phytother. Res., 2002 Feb, 16(1):48-54.
2. Asgary S. et al., Antihypertensive Effect of Iranian Crataegus curvisepala Lind.: A Randomized, Double-Blind Study, Drugs Exp. Clin. Research, 2004, 30(5-6):221-5.
3. Walker A.F. et al., Hypotensive Effect of Hawthorn for Patients with Diabetes Taking Prescription Drugs: A Randomized Controlled Trial, Br. J. Gen. Pract., 2006 Jun, 56(527):437-43. 4. https://professeur-joyeux.com/2017/03/18/moi-silicium-a-quoi-sers-corps/